ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

பிங்கள
புரட்டாசி
மலர் 15

1977
செப்டம்பர்
இதழ் 9

வெளியிடுபவர்:
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப்பிரதி 40 காசுகள்

சரகர் காட்டும் வழி

கடந்த 25 ஆண்டுகளாக கொழுப்பு அதிகமாகச் சேர்ப்பதுதான் (Coronory thrombosis) என்ற ஹிருதய ரத்தக்குழாய் அடைப்பிற்குக் காரணம் என்று கூறி வந்தார்கள். உணவுப் பட்டியலில் கொழுப்பை அறவே நிறுத்துவதுதான் இதைத் தடுக்க வழி என்ருர்கள். தற்போது சர்க்கரையும் சொகுசான வாழ்க்கை முறையும் (sedantary habits) தான் காரணம் என்ற கருத்திற்கு வரத்துணிந்துள்ளார்கள்.

சரகர் ஹிருதய ரத்த குழாயடைப்பு, நீரிழிவு, ரத்த அழுத்தம் முதலியவைகளுக்குக் காரணமாகக் குறிப்பிட்டவை இன்னம் 25 வருஷ காலம் தொடர்ந்து ஆராய்ச்சி செய்த பின்னர் வரவேண்டிய முடிவையே குறிப்பிடுகின்றன. அவர் குறிப்பிட்ட நோய் காரணங்கள் பின்வருமாறு :—ஆஸ்யாஸுகம் எப்போதும் ஒரே நிலேயில் உட்கார்ந்திருப்பது, அதை சுகம் தரும்படி குஷன் முதலியவைகளேக்கொண்டு அமைத்துக்கொள்வது ; ஸ்வப்ன ஸுகம் சுகமான படுக்கை, அதிலேயே அதிக நேரம் கழித்தல், ததி - தயிர். புரைகுத்தி உரைந்து புளிப்பே ஏற்படாத தித்திப்புத் தயிர், சரியே உரையாத தயிர். க்ராம்ய-ஆநூப-ஔதக ரஸம் காட்டு மிருகமாக இராத வீட்டு மிருகமான ஆடு கோழி முதலியவை. நீர்க்கரையில் வசிப்பவை, நீர் சதுப்பு அதிகமான தேசத்தில் இருப்பவைகளின் மாமிசம், பால், நவான்ன பானம் அறுவடையாகி நாளாகாத தான்யங்களாலான சாதம், பானம் முதலியவை, குடவைக்ருதம் இனிப்பு வகை - சர்க்கரை, கல்கண்டு, வெல்லம், பாகு, இவை தனித்தும், அதிக அளவில் கலந்த உணவும் பானமும். முக்கியக் காரணம் சர்க்கரையா கொழுப்பா என்பது பிரச்னேயல்ல. சர்க்கரை, கொழுப்பு, சுகவாழ்க்கை முறை, புது தான்ய உணவு, பாலும் தயிரும் சரியான முறையில் சேர்க்கப்படாமை என்று ஒவ்வொன்றும் தான் இதற்குக் காரணமாகலாம்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளேப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5078
பிங்கள
புரட்டாசி
மலர்-15

1977
செப்டம்பர்
இதழ்-9

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

आवहन्ती वितन्वाना । कुर्वाणा चीरमात्मनः ।
वासांसि मम गावश्च । अन्नपाने च सर्वदा ।
ततो मे श्रियमावह ।।

இறைவ! உடுத்த ஆடையும் உண்ண உணவும் நீரும், பலவகைகளில் உதவும் பசுக்களும் எனக்கு நீண்ட ஆயுள் முழுதும் எப்போதும் குறைவற்றுக் கிடைக்குமாறும் அவை எனக்கு எப்போதும் சுகமளிக்குமாறும் தானே பல்கிப் பெருகுமாறும் அமையத்தக்க செல்வத்தை என்னிடம் கொண்டு சேர்த்து அருள்வாயாக!

— தைத்திரீய உபநிஷத்து.

வைட்டமின் - ஸி; ஓர் அருமருந்து

டாக்டர் எஸ். ராமகிருஷ்ணன். பேராசிரியர், தலைவர்,
உயிரியல் இரசாயனத்துறை, ஜவஹர்லால் நேரு மருத்துவ
உயர்படிப்பு ஆராய்ச்சி நிறுவனம், புதுச்சேரி - 6.

உடல் நலத்திற்காகவும், நோய்களைத் தடுக்கவும் அல்லது அவற்றின் கடுமையைக் குறைக்கவும் ஓர் அருமருந்தாகத் திகழ்கிறது வைட்டமின் ஸி. இதற்கு "ஸ்கர்வி" நோய் நிவாரிணி, அஸ்கார்பிக் அமிலம் என்ற மற்ற பெயர்கள் உண்டு.

இளமை நீடித்தல்

மனிதனுக்கு உடலில் பல புரதச்சத்துக்கள் (Proteins) உள்ளன. தோல், எலும்பு, குருத்தெலும்பு முதலியவற்றிற்கு கொள்ளேஜன் (collagen) என்ற புரதம் தேவை. இப்புரதப்பொருள் உண்டாவதற்கும் நல்ல நிலைமையில் இருப்பதற்கும் வைட்டமின் ஸி முக்கியம். மேலும் உடலில் உள்ள பல்லாயிரக்கணக்கான உயிர்க் கட்டங்களை (cells) ஒன்றோடொன்று வலுவாக இணைப்பதற்கும் இந்த வைட்டமின் வேண்டும். ஆகையால் உணவில் இவ்வைட்டமினை வேண்டிய அளவு உட்கொண்டால் தோல், சதை முதலியன தொய்வு கொடுக்காமல் இருக்கும். எலும்பு, பற்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பதால் உடற்கட்டும், வனப்பும் பல வருடங்கள் நீடிக்கும். முதுமைக் கோலத்தைக் கூடிய வரை வைட்டமின் ஸி தடுக்கும். ஆகையால் இளமையையும் உடற்கட்டையும் விரும்புகிறவர்கள் நாள்தோறும் இந்த வைட்டமினை உட்கொள்ளவேண்டும்.

இரத்தக்குழாய் தடித்தலைக் கட்டுப்படுத்தல்

இரத்தக்குழாய்கள் அதுவும் குறிப்பாக மூலதமனி (aorta) தடிக்கக் கூடாது. நமக்குத் தெரியும், "தடித்த ரப்பர்க் குழாயை வளைத்தால் அது முறிந்துவிடும். ஆனால் மெல்லிய இரத்தக்குழாய் முறியாது; சுருங்கி விரியும் தன்மை மெல்லிய சுவருக்கு உண்டு" என்று. வைட்டமின் ஸி உணவில் தகுந்த அளவில் இல்லாவிடில் இரத்தத்தில் கொலஸ்டிரால் (Cholesterol) முதலிய கொழுப்புப் பொருள்கள் அதிகமாகி அவை மெல்லிய தமனியின் சுவர்களில் படியக்கூடும். (லான்சட், ஜூலை 21, 1973) மாஸ்கோவிலுள்ள மருத்துவர் மெய்ஸ் நிகோவ் என்பவர், வழக்கமாக ஒரு மனிதன் வைட்டமின் ஸியை உட்கொண்டால் அவனுக்கு நெஞ்சு வலி ஏற்படுகிறதில்லை எனக் கண்டிருக்கிறார். பிராணிகளுக்கு இந்த வைட்டமினை வழக்கமாகக் கொடுத்தால் அவைகளின் இரத்தக் குழாய்கள் தடிக்கிறதில்லை என்று சோகோலாப், ஹோரி முதலிய விஞ்ஞானிகள் கண்டிருக்கிறார்கள். ஆகவே இரத்

தத்தில் கொழுப்புப் பொருள்கள் அதிகமாகாமல் இருக்க வைட்டமின் ஸி உட்கொள்ளவேண்டும். மேலும் வெண்ணெய், நெய், மாமிசம், முட்டை, காபி, தேங்காய் எண்ணெய் இவைகளை அதிகமாக உண்ணக் கூடாது. உடற்பயிற்சி, வேகமாக நடத்தல் இவைகளைக் கைக் கொள்ளவேண்டும்.

தமனிகள் சுவர் தடிப்பதைத் தவிர்ப்பதுபோல், சிரைகள் (veins) எனப்படும் இரத்தக் குழாய்களில் இரத்தம் உறைந்து சிறு கட்டிகள் ஏற்படுவதையும் வைட்டமின் ஸி தடுக்கிறது. சிறு இரத்தக் கட்டிகள் (thrombus) உண்டானல் இரத்த ஓட்டம் தடைப்படும். யார்க்ஷயரி லுள்ள பிண்டர் பீல்ட்ஸ் என்னும் மருத்துவ மன்றத்தில் நாள்தோறும் 1 கிராம் வைட்டமின் ஸியை நோயாளிகளுக்குக் கொடுத்துவருகிருர் கள். கடந்த ஐந்தாண்டுகளாக ஒருவருக்குக் கூட சிரையால் இரத்த உறைவு ஏற்பட்டதில்லையாம். (லான்சட் 2, 199, 1973).

புற்றுநோயைக் கட்டுப்படுத்தல்

புற்று நோயைக்கூட (cancer) வைட்டமின் ஸி தடுக்கலாமோ என்று தோன்றுகிறது. நைட்ரோ ஸமின்கள் (Nitrosamines) என்ற இரசாயனப் பொருள்கள் மூலம் புற்றுநோயை பிராணிகளில் உண்டு பண்ணலாம். மாமிசம் உட்கொள்ளுபவர்களுக்கு மாமிசத்தைச் சுத்தம் செய்ய உபயோகப்படுத்தும் சோடியம் நைட்ரைட் என்ற பொருள் மூலம் அவர்கள் வயிற்றில் நைட்ரோஸமின்கள் உண்டாக வாய்ப்பு இருக்கிறது. வைட்டமின் ஸியை வழக்கமாக உட்கொள்ளும் பிராணி களுக்கு நைட்ரோ ஸமின்களால் புற்றுநோய் உண்டாவதில்லை.

சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்தல்

அமெரிக்காவில் ஸ்டான் போர்டு பல்கலைக் கழகத்தில் பணிபுரியும் டைஸ் என்பவர் வைட்டமின் ஸியால் சர்க்கரை நோயைக்கூட ஓரளவு கட்டுப்படுத்த முடியும் என்று ஆராய்ச்சி மூலம் கண்டிருக்கிருர். இவரே ஒரு நோயாளி. நாள்தோறும் 32 யூனிட்டுகள் இன்சுலின் ஊசி இவருக்குத் தேவையாக இருந்தது. சிறிது சிறிதாக இன்சுலினைக் குறைத்து, பதிலாக வைட்டமின் ஸியை உட்கொண்டதில் பலன் கிடைத்தது. நாள்தோறும் சுமார் 10 கிராம் வைட்டமினை உட் கொண்டு 32 யூனிட்டுகள் இன்சுலினை 13 யூனிட்டுகளாகக் குறைத்து நோயைக் கட்டுப்படுத்தி வருகிருர் டைஸ்.

சரும நோய் நிவாரணம்

ஆஸ்திரேலியா அரசு பட்டாளத்திற்கு மருத்துவம் செய்யும் குழு, வைட்டமின் ஸி நம்மை சரும நோய்களினின்றும் காக்கும் என அறி வித்திருக்கிறது. தோலின் அரிப்பும் சிவந்த தடுப்புக்களும் ஏற்படாது.

காய்ச்சல், தொற்றுநோய்கள்

நம் உடலில் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு வைட்டமின் ஸி எப்போதும் இருக்கவேண்டும். காய்ச்சல், மேலும் சில தொற்று நோய்களில் உடலிலுள்ள வைட்டமின் ஸி மிகுந்த அளவில் குறைந்துவிடுகிறது. ஆகையால் இன்புளுயன்ஸா, வைரல் ஜுரம் முதலிய நோய்களில் நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் மருந்துடன் அதிக அளவு வைட்டமின் ஸி உட்கொள்ளவேண்டும்.

இரத்த சோகை - வைட்டமின் ஸி தேவை

சில இரத்த சோகைகளைத் தவிர்க்க வைட்டமின் ஸி தேவை. ஆரம்பப்பள்ளி மாணவர்களுக்குக் கூடத் தெரியும். வைட்டமின் ஸி குறைந்தால் பல் ஈறு நோயும் அதனின்று இரத்தம் வடிதலும் ''ஸ்கர்வி'' என்ற நோயும் ஏற்படும் என்று. இந்த ''ஸ்கர்வி'' யால் பிடிக்கப்பட்டவர்களுக்கு இரத்த சோகை ஏற்படலாம். வைட்டமின் ஸி ''ஸ்கர்வியை'' குணப்படுத்தும். இரத்த சோகையைத் தவிர்க்கக் கொடுக்கப்படும் போலிக் அமிலம் (folic acid) வைட்டமின் ஸியுடன் கொடுக்கப்பட்டால் அதிக பயன். அளிக்கிறது. தவிர இரும்புச் சத்து குறைந்தால் ஹிமோக்ளோபின் என்ற புரதப் பொருளின் குறைவு ஏற்படும். நாம் சுவாசிக்கும் காற்றிலுள்ள பிராண வாயுவை உடலில் எல்லா உயிர்க் கட்டங்களுக்கும் எடுத்துச்செல்ல தகுந்த அளவு ஹிமோக்ளோபின் நமக்குத் தேவை. அதற்காக இரும்புச் சத்து உடலில் சேரவேண்டும். இரும்புச் சத்து உடலில் சேர வைட்டமின் ஸி உதவுகிறது

ஜலதோஷமா? கவலைவேண்டாம்

இருமுறை நோபல் பரிசுபெற்ற பாலிங் எனும் புகழ்வாய்ந்த அமெரிக்கப் பெரும் பேராசிரியர் கூறுவது; ஒருவர் நாள்தோறும் 2 முதல் 3 கிராம் வரை வைட்டமின் ஸியை உட்கொண்டால் அவருக்கு ஜலதோஷமே வராது. அல்லது வந்தால்கூடக் கடுமையாக இராது. முந்தைய விஞ்ஞானிகள் ஒருவருக்கு நாளொன்றுக்கு 60 மில்லிகிராம் வைட்டமின் ஸி போதும் எனக் கருதினர்கள். பாலிங்கின் கருத்துப்படி இந்த 60 மில்லிகிராம் ''ஸ்கர்வி'' வராமல் மட்டும்தான் தடுக்கும். ஏனைய நோய்களைத் தடுக்க 2 முதல் 3 கிராம் தேவை. பாலிங்கும் அவர் மனைவியாரும் நாள்தோறும் இந்த அளவு உட்கொண்டு ''சளி பிடித்ததோ சனிபிடித்ததோ'' என்று கூறப்படும் சளியினின்றும் முழுமையாகத் தப்பித்துவிட்டார்களாம். நம் வீட்டிற்கு வரும் விருந்தினருக்கு நாம் தேனீர், காப்பி கொடுப்பதுபோல், பாலிங் அவர் விட்டிற்கு வரும் விருந்தினருக்கு வைட்டமின் ஸி கெ டுக்கிருராம். இவர் எழுதிய 'வைட்டமின் ஸியும் ஜலதோஷமும்' என்ற புத்தகம் பல ஆயிரக்கணக்கில் விற்பனையாகியிருக்கிறது. ஆயினும் இங்கிலாந்

தில் சாலிஸ்பரியில் உள்ள ஜலதோஷ ஆராய்ச்சிக் குழு இவருடைய கூற்றுக்கு மறுப்பு தெரிவித்தது. வைட்டமின் ஸியை அதிக அளவில் உண்ட தொண்டர்களுக்கும் ஜலதோஷம் வரத்தான் செய்கிறது என அது கூறுகிறது. ஆனுல் டப்ளின் பல்கலைக் கழகத்தைச் சேர்ந்த வில்சல், லோ என்ற விஞ்ஞான இரட்டையர்கள் மறுபடி ஆராய்ச்சி செய்து 1973-ல் பாலிங் கூறுவது சரி என்கிருர்கள். இதன் காரணம் வைட்டமின் ஸியினுல் பொதுவாக நோய்களை எதிர்க்கும் சக்தி உடலுக்கு அதிகரிக்கிறதாம்

கடும்குளிரும் வெப்பமும்

கடும் குளிராலும் வெப்பத்தாலும் உடலில் ஏற்படும் கோளாறு களுக்கு வைட்டமின் ஸி நலமளிக்கிறது. கடுங்குளிரில் பணிபுரியும் நாட்டிற்குத் தொண்டுபுரியும் நம் போர்வீரர்களுக்கு இந்தக் கண்டு பிடிப்பு மிக்க நன்மை பயக்கும். குளிரால் கை, கால்கள் மரத்துப் போகும் தன்மை, வைட்டமின் ஸியால் மட்டுப்படுகிறது.

மூளையும் வைட்டமின் ஸியும்

வைட்டமின் ஸி நம் ஞாபகசக்தியை அதிகரிக்கக்கூடும். இந்தக் கட்டுரை ஆசிரியரிடம் படித்த சில எம். எஸ்ஸி. மாணவர்கள் பரீட்சை சமயங்களில் வைட்டமின் ஸி உட்கொண்டதால் தங்கள் ஞாபகசக்தி அதிகரிப்பதாகக் கூறியிருக்கிருர்கள். வைட்டமின் ஸி குறைவினுல் மூளையில் சில இரசாயனப் பொருள்கள் மாறுபாடு அடைகின்றன. காபா (GABA) என்னும் பொருள் மூளையில் நரம்புகள் மூலம் செய்தி அனுப்பும் தொழிலுக்குத் தேவை. வைட்டமின் ஸி குறைவினுல் காபாவின் அளவு குறையும். சமீபத்தில் ஜவஹர்லால் ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தில் உயிரியல் இரசாயனத் துறையில் செய்த ஆராய்ச்சியில், லெப்டஸால் என்ற பொருளை ஊசிமூலம் வெள்ளெலிகளுக்குக் கொடுத் தால் கொடுத்த இரண்டு நிமிடங்களில் அவற்றிற்குக் காக்காய் வலிப்பு மாதிரி வலிப்பு ஏற்படுகிறது. அதற்கு ஒரு காரணம், காபா என்ற பொருள் மூளையில் குறைவதுதான். (A. பாஸ்கர ராவ் & S. ராம கிருஷ்ணன், Indian Journal of Biochemistry, II, 64, 1974.) ஆகவே வேண்டிய அளவு காபா அளிக்க வைட்டமின் ஸி தேவை. மேலும் வைட்டமின் ஸி குறைந்தால் மூளையிலுள்ள புரதச்சத்தும் குறைகிறது.

புகைபிடிப்பவர்களே, கவனியுங்கள்

புகைபிடிப்பவர்கள் பல நோய்களை விரும்பி வரவழைப்பதாக விஞ் ஞானிகள் கூறுகிருர்கள். புற்றுநோய், மாரடைப்பு, உடலில் விஷத் தன்மையுள்ள காட்மியம் (cadmium) என்ற பொருள் தங்குதல் இவை கள் புகைபிடித்தலால் ஏற்படுகின்றனவாம். இரத்த சோதனை செய் ததில் புகைபிடிப்பவர்கள் இரத்தத்திலுள்ள வைட்டமின் ஸி, புகை

பிடிக்காதவர்களின் இரத்தத்திலுள்ளதைவிடக் குறைவாக இருக்கிறது. புகைபிடிப்பவர்களுக்கு ஏற்படும் மாரடைப்பு நோய்க்கு வைட்டமின் ஸி குறைவு முக்கியக் காரணம் என்று, லோ எனும் ஆராய்ச்சியாளர் கூறுகிறார். மாரடைப்பு நோய், புற்றுநோய் இவைகள் வைட்டமின் ஸியுடன் பிணைந்துள்ளன என்பதை முன்னமேயே கூறினோம்.

இம்மாதிரி பலதரப்பட்ட நோய்களினின்றும் விடுபட உதவும் வைட்டமின் ஸியை நாள்தோறும் நாம் 2 முதல் 3 கிராம் வரை உட்கொண்டால் மிகவும் நல்லது. புகைபிடிப்பவர்கள் இன்னும் அதிகமாக இதை உட்கொள்ளுதல் நலம். ஆனால் ஒரு கேள்வி எழலாம். இவ்வளவு வைட்டமினை வாங்க பணத்திற்கு எங்கே போவது என்று?

நமக்குத் தெரிந்த கீரை, காய்கறி, பழங்களில் 100 கிராமில் இருக்கும் வைட்டமின் ஸி, மில்லிகிராம் அளவு கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

வெங்காயம் 11, உருளைக்கிழங்கு 17, கீரை 99, முட்டக்கோஸ் 124, கொத்தமல்லி 135, முருங்கக்கீரை 220, முள்ளங்கி 103, அகத்திக்கீரை 169, காலிப்ளவர் 56, தக்காளி 27, நெல்லிக்கனி 700, கொய்யா 212, ஆரஞ்சு 68, எலுமிச்சம்பழம் 60, பப்பாளி 57, காய்ந்த மிளகாய் 50.

விலை அதிகமாக உள்ள முட்டக்கோஸ், காலிப்ளவர், ஆரஞ்சுப் பழம் இவைகளையோ அல்லது வைட்டமின் ஸி மாத்திரைகளையோ வாங்க பணம் இல்லை என்றால், விலை குறைவான அகத்திக்கீரை, முருங்கக்கீரை, நெல்லிக்கனி, ஜனதாப் பழமான கொய்யாப்பழம் இவற்றை அதிக அளவு உபயோகிக்கலாமே. பணச் செலவும் குறைவு. நம் உணவில் நமக்குவேண்டிய வைட்டமின் ஸியும் கிடைக்குமே.

ஆகவே வைட்டமின் ஸி ஓர் அருமருந்து என்பதில் ஐயமே இல்லை.

வாழ்க வைட்டமின் ஸி.

★

தோட்டத்துப்பச்சிலை - புரசப்பூ

புரசின் பூ பார்க்க மிக அழகு. இனிப்பும் கசப்பும் கலந்த சுவை. புரசப்பூ 10-12 கிராம் அளவு 100 மிலிலிடர் ஜலத்தில் இரவு ஊர வைத்துக் காலையில் இளந்தீயில் 50 மிலிலிடர் மீதமாகக் காய்ச்சி வடிகட்டி சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட சிறுநீரில் எரிவு சீழுடன் கால் முட்டி, கணுக்கால்களில் வீக்கம், உள்ளங்கால் எரிவு, மதமதப்பு இவை குறையும் சிறுநீர் எரிவின்றி தாராளமாகப் போகும். வேதனை குறையும். வேறு அவகுணம் (after effects) ஒன்றும் ஏற்படாது.

தோல் வியாதிகள் - (9)

விபாதிகா

உள்ளங்கால்கள் உள்ளங்கைகள் இரண்டிலும் தோல் பாளம் பாளமாய் பிளந்து, தோல் கெட்டியாகி. வரட்சி சொறசொறப்புடன் ஆகும் வியாதி விபாதிகா. இதில் ஊன்நீர் விசேஷமாய் வடிவதில்லை. பாதத்தை ஊன்றி நடக்க முடியாமல், கைகள் வேலை செய்ய முடியாமல், குத்துவலியும் அரிப்பும் எரிச்சலும் தொந்திரவு தரும். இந்த ரோகம் பாதரக்ஷையின்றி நடக்கிறவர்கட்கு வரும் உள்ளங்கால் வெடிப்பு அல்ல வாயு-பித்த-ரக்த தோஷங்களினுல் ஏற்படும் தோல் வியாதி. கால்களை விட்டுக் கழட்டாமல் பூட்ஸ் போட்டுக்கொண் டிருக்கிறவர்கட்கும் ரக்தக் கெடுதியினுல் விளைகிறது. நடக்க ஆரம் பிக்காத குழந்தைகள், சிறுவயதினருக்கும் வருகிறது. சில இடங்களில் குலபரம்பரையாகவும் தெரிகிறது இந்த விபாதிகா மஹாகுஷ்டத் தைச் சேர்ந்ததல்ல. ஒட்டுவார் ஒட்டியே அல்ல வேகமாயும் வளர்வ தில்லை. ஆரம்பித்து நாளடைவில் முற்றுகிறது.

இந்த நோய் வெகு சிக்கிரம் எளிதில் சொஸ்தம் ஆகக்கூடியதல்ல மேலுக்கும் உள்ளுக்கும் தகுந்த மருந்து தொடர்ந்து செய்தால், சில மாதங்களில் அநேகமாய் பூர்ணமாய் மறைந்துவிடும், பீஜதோஷம் காரணமாய் இல்லாமலிருந்தால். எந்த தோல் வியாதியும் தாய் தந்தையரின் சுக்கில-சோணித பீஜதோஷத்தினுல் விளைந்திருந்தால், சிகித்ஸையின் பிரபாவத்தினுல் உபாதி நன்ருய் குறையுமே தவிர, மறைவதில்லை. இந்த ரோகத்தில் கைகால்கள் இரண்டிலும் வெடிப்பு ஏற்படினும் விபாதிகா என்ற பெயர் வைத்ததற்குக் காரணம் — கால்களில் வெடிப்பு முதலில் ஆரம்பிக்கிறது கைகளில் பிறகு. வெடிப்பு கால்களில் அதிகம். கைகளில் சிறிது குறைவு சில இடத்தில் கையில் வராமலிருக்கிறது. காலில் வெடிப்பு இல்லாமல் இருப்பதில்லை.

சிறு பிராயத்தினருக்கு குதிகால் உள்ளங்கால்களில் மட்டும் முதலில் இயற்கை ரேகைகளைத் தவிர அதிகமாயும் அடர்த்தியாகவும் கொஞ்சம் கருமை கோடுகள் தோன்றும். இவை விபாதிகா ரோகத் தின் ஆரம்பக் குறிகள். இந்தக் கருப்புக் கோடுகள் பாதரக்ஷை இல்லாமல் வெறுங்காலால் நடப்பதனுல் இருக்கலாம் என்று, சாதாரணமாய் இதை அலட்சியம் செய்யக்கூடாது. அந்த சமயத் திலேயே ரக்தசுத்தி மருந்தும் மேலுக்கு லேபனங்களும் உபயோகம் செய்தால், நோய் முற்ருததால் சிக்கிரம் எளிதில் முற்றிலும் அற்று விடும். மேல்கொண்டு நிச்சயமாய் அதிகமாகாது.

பாததாரிகா

பாதரக்ஷை அணிந்துகொள்ளாமல் தரையில் எப்பொழுதும் நடப்பவர்கட்கு, வாயுவினால் உள்ளங்கால் தோலில் வரட்சி மிகுதியாய் வெடிப்புகள் ஏற்படுகின்றன. வெடிப்புக்கு ஏற்றவாறு வலியும் உண்டாகும். இந்த வியாதி தோலில் ஏற்படினும் முக்கியமான தோல் வியாதி வர்க்கத்தில் எண்ணப்படுவதில்லை. காரணம் — பாததாரிகா ரக்தக் கெடுதியினால் வருவதில்லை. சிலகாலம் நடக்காமல் இருந்து எண்ணெய் தடவிக்கொண்டிருந்தால் போதும். கால் வெடிப்பு மறைந்துவிடும். பாதரக்ஷை சதா உபயோகிக்கிறவர்கட்கு பாததாரிகா வரவே செய்யாது பாததாரிகா, விபாதிகா இரண்டும் வெவ்வேறு. பாததாரிகா மிக லேசானது. விபாதிகா கஷ்டமானது.

விபாதிகா சிகித்ஸை: குடல்சுத்தி செய்துகொண்டு ரக்தசுத்தி மருந்து தொடர்ந்து சாப்பிடவேண்டும். தோல் வைத்தியரிடம் காண்பித்து மருந்து வாங்கிக்கொள்ளுவது உசிதம். பொதுவாய் விபாதிகையில் கந்தக ரஸாயனம் மஹாதிக்தககிருதத்தில் கலந்து காலை-மாலையும், மஹாமஞ்சிஷ்டாதி கஷாயம் இருவேளை ஆகாரத்திற்குப் பிறகும் சாப்பிடுவது நல்ல குணம் தருகின்றன. ஆஹாரத்தில் பத்தியம் — கடுகு, நல்லெண்ணெய், கத்தரிக்காய், பெருங்காயம் தள்ளவேண்டியது அவசியம். விசர்ச்சிகா, விபாதிகா மற்றும் பல தோல் வியாதிகளில் ஸாதாரண கடலுப்பை அறவே அகற்றி, இந்துப்பு சேர்த்து சாப்பிடுவதில் நல்ல உபகாரம் இருக்கிறது. வாரம் ஒருநாள் ஒரு உப்பும் சேர்த்துக்கொள்ளாமல் மற்ற உணவுகளை சாப்பிடப் பழகுவது உத்தமம்.

விபாதிகா மேல் மருந்துகள் — ஸ்வேதம்: நீரடிமுத்தெண்ணெய், புங்கு எண்ணெய் ஏதோ ஒன்றைத் தடவி, வேப்பிலை அல்லது சரக்கொன்னை இலை ஏதாவதொன்றின் சூடான கஷாய ஜலத்தினால் கைகால் வெடிப்புகளில் காலையிலும், ராத்திரி படுக்கும் முன்பும் ஒத்தடம் போடவும்.

லேபங்கள்: (1) புங்கம் விதையை கோமூத்திரத்தில் அரைத்துப் பூசுதல். (2) மஞ்சள், வெண்கோஷ்டம், கார்போக அரிசி, இந்துப்பு நான்கையும் கோமூத்திரத்தில் அரைத்துப் பூசுதல் (3) கொப்பரைத் தேங்காய் துருவல், மஞ்சள், வேப்பிலை மூன்றையும் அரைத்துத் தடவுதல். (4) பூங்காவிக்கஸ், கந்தகம், மனோசிலை மூன்றையும் மஹாதிக்தககிருதத்தில் குழைத்துப் பூசுதல். இவை எல்லாம் தானாகவே எளிதில் செய்துகொள்ளக்கூடியவை. எளிதாயினும் நல்ல குணம் தருபவை.

பூசிய லேபம் மற்றும் அழுக்கைப் போக்க ஸோப்பு ஜலம் உபயோகிக்கக்கூடாது. ஓமத்தை அரைத்து சிறிது புளித்த மோரில் கொஞ்சம் இந்துப்பும் சேர்த்துக் கரைத்து அலம்ப உபயோகிக்கலாம்,

பாததாரிகா — மதூச்சிஷ்டாதி லேபம்: அஸல் தேன்மெழுகு 20 கிராம், வஸா அல்லது வாஸ்லைன் (Vasline) 15 கிராம், நெய் 15 கிராம் மூன்றையும் சேர்த்து சிறு இரும்பு வாணலியில் போட்டுக் காய்ச்சி நன்றாய் திரவமானதும் நல்ல சூடாய் இருக்கும்பொழுதே அதில் பூங்காவி, வெள்ளைக்குங்கிலியப்பொடி, யவை அல்லது பார்லி அரிசி மாவு இவை மூன்றும் வகைக்கு 5 கிராம் ஒன்றாய் சேர்த்து ஸூக்ஷ்மமாய் அரைத்து, மேற்படி திரவத்தில் கலந்து சூடு ஆறும் வரையில் நன்றாய் கிளறி வாயகன்ற பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொள்ளவும். இதை பாததாரிகா வெடிப்பின்மேல் தடவிக்கொண்டிருந்தால், வெடிப்பு மறைந்து தோல் மிருதுவாகும். விபாதிகா வெடிப்பிலும் தோலுக்கு மிருதுத்தன்மையை உண்டுபண்ணுவதற்கு இந்த மதூச்சிஷ்டாதி லேபம் உபயோகமாகும். பாததாரிகாவிலும் விளக்கெண்ணெய் தடவி வெந்நீர் ஒத்தடம் போட்டுவிட்டு களிம்பைத் தடவுதல் உபகாரம். வலி விலகும். தோல் சீக்கிரம் பதப்பட்டுவிடும்.

கதரம் - கால் ஆணி

சிறிய கருங்கல் சல்லித்தூள், மூங்கில்முள் போல் பெரிய முள், ஆணி, கண்ணாடித்தூள் ஏதாவதொன்றால் கால்களில் குத்தப்பட்டுள்ள இடத்தில், புண் ஓரளவு காய்ந்த பின்பு ஆணிபோல், முடிச்சுபோல், இலந்தங்கொட்டைபோல் பலவிதத்தில் கடினமாய் முளை கிளம்பி நிற்கும். கால் ஊன்ற முடியாமல் நல்ல வலி இருக்கும். மேல் முனையை கத்தியால் மேலாக சீவினாலும் திரும்ப வளரும் சில இடத்தில் ரக்தம் ஊன்நீர் லேசாய் வடியும் ஒரு ஆணி இருந்தாலே கஷ்டம். இரு கால்களிலும் 3-4 ஆணிகள்கூட சிலருக்கு வருகின்றன. உள்ளங்கைகளிலும் சிலருக்கு உண்டாகின்றன. காலில் ஏதோ கூர்மை வஸ்து குத்தினாலும் ரக்த அசுத்தி, தோல் துர்பலம் உள்ளவர்கட்குதான் ஆணி வரும் ரக்தம், தோல் சுத்தமாயிருப்பவர்சட்கு ஆணி உண்டாகாது. இந்த தோல் ஆணி தானாக ஆறுவதில்லை. வருஷக்கணக்கில் தொடருகிறது. ஏதோ ஒரு சிலருக்கு ஸ்திரமாய் நின்றுவிடுகிறது. சரியான சிகித்ஸையினால் பூர்ண சொஸ்தம் ஆகிவிடுகிறது தொன்னூறு சதவிகிதம்

சிகித்ஸை — ஸ்வேதம்: உப்புத்தூள் 2 டீஸ்பூன், துருக ஒரு சிட்டிகை. இரண்டையும் சிறு மெல்லிய துணியில் முடிச்சுக்கட்டி, வேப்பெண்ணெயை நன்றாய் சுடவைத்து அதில் உப்பு முடிச்சைத் தோய்த்து ஆணி உள்ள இடத்தில் நல்ல சூடாகவே ஒத்தடம்

3 நாட்கள் தினம் 2 வேளை போட்டுவிட்டு, பேலே ஆளிவிதை மாவை வேப்பெண்ணெய் சேர்த்துக் கூழ் கிளறி கட்டவும். ஆணி நல்ல மிருதுவாகிவிடும். நாலாவது நாள் ரணவைத்தியர் மூலம் தோலை ஆழமாய் கிறி ஆணியை வேருடன் பிடுங்கிவிட்டு, தொடர்ந்து விரண சிகித்ஸை செய்துகொள்ளவும். இதுபோல் பதப்படுத்திவிட்டு சஸ்திர சிகித்ஸை செய்தகொண்டால், ஆணி நிர்மூலமாகும். திரும்ப வராது. ஆழமான சஸ்திர சிகித்ஸையின்றி உப்பெண்ணெய் ஒத்தடம் கொடுத்து, மேலாக ஆணியைத் தாறுகவே சீவிக்கொண்டிருந்தால் திரும்ப ஆணி வரவே செய்யும். இதிலும் உள்ளுக்கு ரக்தசுத்திக்கு மருந்து கொஞ்சகாலம் அவசியம் சாப்பிடவேண்டும்.

★

மூன்று வகை நோய்கள் - (3)

கண் முதலிய அறிவு இந்திரியங்கள், சரீரத்தின் செய்கைகள் வாயின் அலுவல்கள் இவைகளுடைய அதியோகம் - அயோகம்-விபரீத மான யோகம் ஆகிய மூன்றுகள்தான் சரீரத்தின் அகிலவித நோய் களுக்கும் காரணங்கள். இவைகளினுல் உண்டாகும் நோய்கள் அனைத் தும் மூன்று வகைகளுக்குள் அடங்கிவிடுகின்றன.

1. முதலாவது நிஜ ரோகங்கள்: நிஜம் என்ற பதத்திற்கு உண்மை என்ற பொருள் பிரசித்தமாயினும் வைத்திய நூல்களில் இந்தப் பதம் தனி பரிபாஷையில் பிரயோகிக்கப்படுகிறது.

உடலில் எப்பொழுதுமுள்ள வாதம் பித்தம் கபம் மூன்று தோஷங் கள் அஹிதமான – ஆஹாரம் - ஆசரணை - பருவகாலக்கெடுதல் இவை களால் கெடுக்கப்பட்டு, அக்கினி ரஸரக்தாதி தாதுக்களைக் கெடுக் கின்றன. சரீரத்தில் தாதுக்களுடைய கெடுதல் வியாதி தூக்கத்தைத் தருவது. இதில் காரணம் உடலுள்ளே உள்ளது.

2 இரண்டாவது ஆகந்து ரோகங்கள்: இவர் ஆகந்து (விருந்தாளி) என்று சொன்னுல், குடும்பத்தில் உட்பட்டவரல்ல, "வெளியார்" என்று பொருள் போலவேதான் ரோகங்களில் இவை "ஆகந்துக்கள்" என்று சொல்லுவது. வியாதிக்கு சரீரத்தின் உள் காரணங்கள் வாத பித்த கபங்கள் மூன்று. இவையல்லாத வெளிக் காரணங்களினுல் வரும் வியாதிகள் ஆகந்துக்கள். வியாதிகளை விளை விக்கும் வெளிக்காரணங்கள் ஆவன:—

ஸ்தூலமான கிருமிகள், ஸூக்ஷ்மமான ஜிவாணுக்கள், துஷ்டதேவ யக்ஷஸ் ராக்ஷஸ பூத பிரேத பிசாசு துஷ்டக்ரகங்கள்.

துஷ்ட மிருகங்கள், ஸர்ப்பங்கள், தேள் இவைகளுடைய கடி விஷங்கள், விஷ மூலிகைகளுடைய ஸ்பர்சம், இடுவிஷம், மருந்துவிஷம் முதலியவை. மேலும் விஷம் கலந்த வாயுவின் ஸ்பர்சம், புகை, தூசி, கேடுற்ற பூமி ஜலம் முதலியன.

நெருப்பு, மின்சாரம், இடி, பூகம்பம் முதலிய வெளி விபத்துக்கள், பலவிதமான அடிகள் குத்தல், ஆயுதங்களினால் வெட்டப்படுதல், மல்லயுத்த அடி, பற்கடி, குத்தல் வீழ்ச்சி கயிறு சங்கலிகளினால் கட்டப்படுதல் முதலியன.

சத்துருக்களினால் ஏவப்படும் துர்மந்திரங்களுடைய ஆபிசாரம் சூன்ய பிரயோகம் முதலியன. இப்படி சரீரத்திற்கு வெளிப்பட்ட பல வித காரணங்களில் வரும் ரோகங்கள் எல்லாம ஆகந்துக ரோகங்கள்.

3. **மூன்ருவது மானஸ ரோகங்கள் :** மனிதரின் சரீரம்போல் மனஸும் ஒரு திரவ்யம். சரீரம் ஸ்தூலமான திரவியம். மனஸ் ஸூக்ஷ்மமான திரவ்யம் என்று பரிமாணத்திதான் வித்தியாஸம். சரீர தாதுக்கள் சரியான ஆகாராதிகளினால் புஷ்டி பலம் ஆரோக்கியத்தை அடைகின்றது போலவே, மனதும் நற்குணங்களை அடைகிறது. இது இரண்டுக்கும் பொதுவாயினும் ஸூக்ஷ்மமான மனதின் கார்யம் தனிப்பட்டதாக இருப்பதால், மனதின் தூய்மையை வளர்ப்பதற்கும், அழித்து பலவித ரோகங்களைச் செய்வதற்கும் விஷயங்கள் மனதிலேயே உண்டாகின்றன அவையாவன :—

கோபம், சோகம், பயம், அழிவுள்ள பொருள் லாபத்தில் ஸந்தோஷம், அஸூயை, (பிறர் சொத்து படிப்பு பொருள் அதிகாரம் முதலியதில் பெருமை) ஈர்ஷ்யை (பிறரைக் கெடுக்க எண்ணம்) தைந்யம் (பயந்த தன்மை, தன்னால் செய்யமுடியாது என்ற எண்ணம்) காமம் (ஆசைப்படக்கூடாத, அடையமுடியாத பொருளை அடைய அநுபவிக்க ஆவல்) லோபம் (உலோபித்தனம்) மோஹம் (மெய்யான வஸ்துவைப் பொய்யென்றும், பொய்யான வஸ்துவை மெய்யென்றும் முரணான எண்ணம்) மானம் (தனக்கு நிகரில்லை என்ற கர்வம்) மதம் (மயக்கம்) சிந்தனை, உத்வேகம் இவை போன்ற விஷயங்கள் எல்லாம் மனதைச் சேர்ந்த ரோகங்களின் காரணங்கள், இந்த கோபம் முதலிய தால் மனதின் தூய்மை அழிக்கப்படுகிறது. வேதனைகள் உண்டாகின்றன.

காம குரோதாதிகளை அகற்றும் சக்தியும் மனிதருக்கு மனதிலேயே இருக்கிறது. அந்த சக்தியை முயற்சியினாலும் அப்பியாசத்தினாலும் வளர்த்துக்கொண்டால், துக்கலேசமின்றி நித்தியானந்தம் உண்டாகும்.

மருந்து மூன்று விதங்கள்: நோய்கள் நிஜம் ஆகந்து மானஸம் என்று மூன்று விதங்கள் போலவே, மூன்றுவித நோய்களுக்கு மருந்துகளும் மூன்று விதம்.

1. **முதலாவது தெய்விகம்:** நிஜமோ ஆகந்துவோ மானஸமோ அந்தந்த ரோகத்திற்குத் தகுந்த பரிகாரம் ஜபம் ஹோமம் விரதம் உபவாஸம் புண்ணியதீர்த்த ஸ்நானம் க்ஷேத்திராடனம். பிராயச்சித்தம் பெரியோரை வழிபடுதல் முதலிய தெய்விகம். முறைப்படி செய்தால் சமனமாகாத கஷ்டரோகங்களும் சமனமாகின்றன

2. **இரண்டாவது ஔஷதம்:** ஔஷத திரவியமும் மூன்று வகை — தாவரவர்க்கத்திலிருந்து மூலிகை முதலியன, பிராணி வர்க்கத்திலிருந்து தேன் நெய் பால் சங்கு சோழி முத்து முதலியன, பூமியிலிருந்து ரஸம் கந்தகம் தங்கம் வெள்ளி அயஸ் தாளகம் முதலியன.

3. **மூன்றாவது மனோவிஜயம்:** மானஸரோகங்களுக்கு முக்கிய காரணமாகிற விருப்பம் வெறுப்பு (காமம் குரோதம்) இரண்டையும் அகற்றுவதே மனோவிஜயம் மனோவிஜயம் எளிதல்ல மனஸை ஜயிப்பதற்கு சான்றோர் கூறும சாதனங்கள் — எதெது உண்மையில் ஹிதம், அஹிதம் என்று அறிய முயற்சித்தல். ஹிதமானவைகளை அப்பியசித்தல், அஹிதமானவைகளை அகற்றுதல். ஸத்துக்கள் ஸாதுக்கள் அறிஞர்களுடன் பழகுதல், தனது தேசம் குலம் காலம் சூழ்நிலை சக்தி இவைகளுடைய தன்மையை நன்ருய் அறிந்து நடத்தல், "நான்" என்று அழைக்கப்படும் சப்தத்திற்கு உண்மைப் பொருளை சிந்தித்து அறிதல் முதலியன மனோவிஜயம மானஸ ரோகங்களை மட்டும் போக்குவதல்ல, நிஜ ஆகந்துரோக துக்கங்களையும போக்கவல்லது.

வைத்தியர்கள் மூன்று விதம்: ரோகங்களும் மருந்துகளும் மூன்று மூன்று விதங்களாய் இருப்பதுபோல, மருந்துகளைப் பிரயோகித்து ரோகங்களை சமனம் செய்யும் வைத்தியர்களும் உலகில் மூன்று விதமாய் இருக்கின்றனர்.

1. **வேஷதாரி வைத்தியர்கள்:** ஒரு வைத்திய நூலும் படிக்காமலேயே வைத்திய நிபுணர்போல, வியாதி பரிசோதனைக்குத் தேவையான கருவிகள் கடையில் வாங்கிய சில மருந்துகள் புஸ்தகங்கள் முதலியதை வைத்துக்கொண்டு வைத்திய நிபுணன் என்று விளம்பரங்கள் செய்துகொண்டிருப்பவர்கள்.

2. **போலிப்பட்டதாரிகள்:** யுனிவர்ஸிடியில் பட்டத்திற்குள்ள ஸர்டிபிகேட்டைப் போல பொய் ஸர்டிபிகேட்டைத் தயாரித்து வைத்துக்கொண்டு, ஏதோ சில வைத்திய பரிபாஷைகளையும் மருந்துப் பெயர்களையும் தெரிந்து வைத்துக்கொண்டு, தன் தேசத்தில் இல்லாமல்

வெளியூர்களில் மாறிமாறி சஞ்சரித்துக்கொண்டு தான் பெரிய வைத்தியப் பட்டதாரி என்று பாமரர்களிடம் கோஷம் செய்து கொண்டிருப்பவர்கள். இவ்விரு வகுப்பினரும் நோயாளிகளின் பிராணனையும் பணத்தையும் அபகரிப்பவர்கள்.

''குவைத்யா: ராஜதோஷத:'' (कुवैद्या राजदोषत:) என்று சொல்லுகிறார் ஸுசுருதர். படிக்காத போலி வைத்தியர்களை அரசன் தண்டிக்கவேண்டும் என்கிறார் நீதிநூலில் சாணக்கியர்.

3. **மூன்றும் விதம் - நன்கு படித்த வைத்தியர்:** கல்லூரியில் குருகுலத்தில் முறைப்படி வைத்திய சாஸ்திரம் படித்து, கர்மாப்பியாஸங்களிலும் பழகி, ரோகம் ரோகி ஔஷதங்களுடைய தத்துவங்களை அறியும் ஆற்றல் பெற்றவன்தான் வைத்தியன் என்று சொல்லத் தக்கவன். இப்படிப்பட்டவன்தான் உலகில் நோய்களைப் போக்குபவன். மக்களால் ஆதரிக்கப்படவேண்டியவன்.

★

வேப்பமரத்தின் உபயோகங்கள்

பரமேசுவரனுடைய சிருஷ்டியில் மருந்துகளாக உபயோகிக்கத் தகாத பயனற்ற பண்டம் மூலிகை எதுவும் இல்லை; அனைத்தும் தனித்தனி உபயோகமும் பயனும் உள்ளதே. இந்த விதி பொது வாயினும், மூலிகை வர்க்கத்தில் சில மூலிகைகளுடைய ஒன்றிரண்டு அம்சங்கள் மட்டும் மருந்தாக உபயோகமாகின்றன. மற்ற பாகங்கள் உபயோகம் இல்லை. வேப்பமரத்தில் மருந்தாக உபயோகமாகாத அம்சம் அணு அளவும் கிடையாது. இது வேம்பின் தனிச்சிறப்பு.

வேப்பமரத்தின் மகத்துவத்தை எடுத்துக்காட்டும் ஒரு வரலாறு:- ஸித்தர் பெருமான் அகத்தியரிடம் தேரையர் சீடராக இருந்து, மருத்துவம் முதலிய ஸகல கலைகளிலும் ஸித்திபெற்று, ஆசானிடம் விடைகொண்டு, தொலைவிலிருந்த ஒரு நாட்டில் வசித்துக்கொண்டிருந் தார். சில ஆண்டுகளுக்குப் பின்பு குரு அகத்தியர் தன் சீடன் தேரையரின் அறிவு குன்றாமல் இருக்கிறதா என்று சோதிப்பதிற்காக ஒரு காரியம் செய்தார். — இந்த எழுத்தோலையை தேரையரிடம் கொண்டுபோய் கொடுத்து வா, என்று, நல்ல திருடகாத்திரமும் ஆரோக்கியமும் கொண்ட ஒரு வேலையாளை அனுப்பினர். அனுப்பும் பொழுது அகத்தியர் வேலையாளிடம் கட்டளையிட்டார் — தேரையரின் இருப்பிடத்தை நீ அடைய சுமார் பத்து நாட்களுக்குமேல் பிடிக்கும். நீ நடக்கும் வழி நெடுகிலும் புளியமரத்தின் நிழலிலேயே நடக்க வேண்டும், தங்கவேண்டும். புளியம் விறகுக் குச்சியின் தீயினாலேயே சமையல் செய்து சாப்பிடவேண்டும். உணவில் புளியும் காரமும் அதிகமாயிருக்கவேண்டும் — என்று.

அகத்தியரிடம் பூர்ண பக்தி விசுவாஸம் கொண்டுள்ள அந்த வேலைக்காரன், அவருடைய கட்டளையின்படியே நடந்தான். தேரை யருடைய இருப்பிடம் போய் சேருவதற்குள், அவனுடைய உடற்கட்டு தளர்ந்து, வாய் உதட்டில் புண்கள், கால்களில் சிறிது விக்கம், ரக்தக் குறைவு, பசி மந்தம் முதலிய கஷ்டங்கள் ஏற்பட்டு தேரையரிடம் போய்ச் சேர்ந்தான் மெதுவாய்.

பேரறிஞர் தேரையர் தன்னை சோதிப்பதிற்காக இவ்விதம் செய்யச் சொல்லி அனுப்பியிருக்கிறார் என்பதை அறிந்துகொண்டு, வந்த மனிதனைத் திருப்பி அனுப்பும்பொழுது சொல்லியனுப்பினர் — நீ குருவினிடம் போய்ச் சேரும் வரையில் வழி நெடுகிலும், வேப்ப மரத்தின் நிழலிலேயே நடக்கவேண்டும். வேப்பம் விறகினாலேயே சமைக்கவேண்டும். வேப்பிலைக் கொழுந்தையும் பூவையும் சாப்பிட வேண்டும். இனிப்புக் கசப்பு சுவைபண்டங்களையும் பழங்களையும் சாப்பிடு. உப்பு உறைப்பு புளிப்பை மிகவும் குறைத்துவிடு — என்று.

வேலையாள் அகத்தியரிடம் போய்ச் சேருவதற்குள் அவன் சரீரத்தில் புதிதாய் தோன்றிய நோய்கள் முற்றிலும் மறைந்து, அவன் அகத்தியரிடமிருந்து கிளம்பும் முன்பிருந்ததைவிட அதிக திட மேனியுடன் இருப்பதைக் கண்ணுற்ருர் அகத்தியர். மருந்து மூலிகை களில் தனது சீடன் தேரையருக்கு இருக்கும் அறிவு நுட்பத்தை நினைத்து அகமகிழ்ச்சியுடன் தேரையரை ஆசீர்வதித்தார்.

இந்த வரலாறு தேரையரின் ஞான விசேஷத்தை விளக்குவதுடன் வேம்பின் மகத்துவத்தை விசேஷமாய் விளக்குகிறது. இயற்கையன்னையால் மக்களின் ஆரோக்கியத்திற்காக நமது நாட்டில் எங்கு பார்த்தாலும் நிறைந்து இருக்கும் வேப்பமரத்தின் குணதிசயங்களை நாம் தெரிந்துகொள்ளுவது மிகவும் உபகாரமாகும்.

வேம்புக்கு ஸம்ஸ்கிருதத்தில், நிம்ப, பிசுமந்த, பிசுமர்த, பிரபத்ர, பாரிபத்ர என்று ஐந்து பெயர்கள். ஹிந்தி - நீம். Botanical Term - Azadirachta Indica. வேம்பின் சுவை — நாக்கிலும் குடலில் ஜீர்ணம் ஆரம்பிக்கும் முன்பும், கசப்பு சுவை நிரம்ப உள்ளது. ஜீர்ணமான பின்பு உறைப்பு சுவை கொண்டது. குடலில் ஜீர்ணமாரம்பிக்கும் முன்பு நாக்கு வாய்களில் உண்டாகும் முதலாவது பாகத்தின் சுவையினுல் பித்த தோஷத்தை நன்ருய் சமனம் செய்கிறது. பிறகு குடலில் விசேஷ பாகத்தில் உண்டாகும் உறைப்பு சுவையினுல் கபத்தைக் கண்டிக்கிறது. கடைசியில் வீர்யத்தில் சீதகுணமாகிறது. சீதவீர்யத்தினுல் வாயுவை சமனம் செய்கிறது. இவ்விதம் வேம்பின் ரஸம், விபாகம், வீர்யம் இவைகள் முறையே பித்தம், கபம், வாயு மூன்று தோஷங்களையும் சமனம் செய்கின்றன.

வேப்பிலையின் குணங்கள் :

"நிம்பபத்ரம் ஸ்ம்ருதம் நேத்ரியம் கிருமிபித்தவிஷப்ரணுத்
வாதளம் கடு பாகம்ச ஸர்வாரோசககுஷ்டநுத்"

"ஜீர்ணபத்ரம் விசேஷேண வ்ரணநாசகரம் மதம்"

வேப்பிலை தோல் வியாதிகள், எல்லாவித அரோசகங்கள், குடலிலும் புண்களிலும் இருக்கும் கிருமிகள், சில விஷங்கள் இவைகளைப் போக்கும். பித்தத்திற்கும் நன்மை தரும் வேப்பிலையை நசுக்கி கஷாயம் செய்து விரணங்களை அலம்பினுல் விரணங்களில் கிலேதம் சிறு பூச்சி எதுவும் ஏற்படாது. சுத்தமாகும். வேப்பிலைத் துளிரை அரைத்து, வயதுக்கேற்றபடி காலையில் வெறும் வயிற்றில் சில நாட்கள் பால் அல்லது தயிருடன் கலந்து சாப்பிட்டால், பெருங் குடலில் உள்ள பூச்சிகள் சுத்தமாய் வெளிபாகிவிடும். சிறிது நாட்கள் மேலும் தொடர்ந்து அல்லது 15 நாட்களுக்கு ஒருதரம் 4-5 நாட்கள் சாப்பிட்டால், பிறகு குடலில் புழு வரவே வராது. முன்ஜாக்கிரதை

யாகவே சிறுவர்கட்கு வேப்பிலைக் கொழுந்து அரைத்துக் கொடுப்பது நமது நாட்டில் பண்டைய வழக்கம்.

தனி வேப்பிலையை உள்ளுக்கு சாப்பிடுவதினால் மலபந்தம் செய்யும். வாயுவை விருத்தி செய்யும். சுக்கிலத்தின் சக்தியை காமவேட்கையை நாளடைவில் அடக்கிவிடும். இதனால் ப்ரும்ஹசாரியாகவே இருக்க விரும்புகிறவர், ஸந்நியாஸிகள், யோகாப்பியாஸம் செய்பவர்கள் வேப்பிலையை காயகல்ப முறைப்படி சாப்பிடுவதுண்டு.

தேள், பாம்பு முதலிய விஷத்தைப் போக்க உபயோகிக்கப்படும் மந்திரப்பிரயோகங்களை வேப்பிலையினால்தான் மாந்திரிகர்கள் செய்வதனால், வேப்பிலைக்கு ஒரு தெய்விக சக்தியும் பொருந்தியிருப்பதாகவே எண்ணவேண்டியிருக்கிறது. மஹாமாரீ முதலிய அம்மை ஜ்வரங்களில் வேப்பிலையை நோயாளியின் அருகே போடுவது பெரியோர்களின் பழக்கம். அது ஸம்பந்தப்பட்ட காற்று அம்மை பரவாமல் காப்பாற்றும்.

உலர்ந்த பின்பும் வேப்பிலையின் குணம் குறைவதில்லை. பச்சை வேப்பிலையை நிழலில் உலர்த்தி, நூல்நிலையங்களில் நூல்களின் மத்தியில் போடவும். இது புஸ்தகங்களை பூச்சி அரித்துப் பொத்தல் போடாதபடிக் காப்பாற்றுகிறது. பஞ்சநிம்பம் என்ற சூர்ணம் ரக்த சுத்தியில் ஒரு சிறந்த மருந்து. அதில் உலர்ந்த வேப்பிலையே சேருகிறது. பழுத்து உதிர்ந்த வேப்பிலையை மஞ்சளுடன் அரைத்து விரணத்தின்மேல் தடவினால் விரணம் ஆறும்.

ஸ்திரீகளுக்கு பிரஸவம் ஆன தினத்திலிருந்து ஆரம்பித்து 7-8 நாட்கள் காலை-மாலை இரண்டு வேளையும் பச்சை வேப்பிலை சுயச்சாறு சுமார் 1 அவுன்ஸ், தேன் ½ அவுன்ஸ் சேர்த்து சாப்பிட்டால், கர்ப்பாசயம் நன்றாய் சுருங்கும். ரக்த ஒழுக்கு ஒழுங்காய் ஏற்படும். கர்ப்பாசயமும் பக்கத்தில் உள்ள ஜனனேந்திரிய கருவிகளும் உறுதிப்படும். பசி நன்றாய் ஏற்படும். ஜ்வரம் முதலிய உபத்திரவங்கள் ஏற்படாமல் தடுக்கும். பிறந்த சிசுவிற்கும் 4-5 துளி வேப்பிலைச் சாறு தாய்ப்பாலுடன் அல்லது தேனுடன் கலந்து கொடுத்தால், குழந்தைக்கும் ஆரோக்கியம் நன்றாகும்.

பற்குச்சி : வேப்பங்குச்சியினால் பற்களைத் துலக்கினால், வேம்பிற்கு ஸூக்ஷ்மக் கிருமிகளைக் கொல்லும் சக்தி நிரம்ப உள்ளதானதால், பற்களின் மூலங்களுக்கும் எகிறுகளுக்கும் பலம், உறுதி ஏற்படுவதுடன், பூயம் (சீழ்) வராதபடி காப்பாற்றும். பற்களுக்கடியில் சீழ் வந்தவருக்கு வேப்பங்குச்சியினால் பல் துலக்குதல் மிக உபயோகம். சீழ் அற்றுவிடும்.

குறிப்பு : "திக்த: ந ரோசதே ஸ்வயமரோசக்னோ விஷக்னஸ்ச"

இனிப்பு முதலிய மற்ற சுவைகளுக்கில்லாத தனிப்பட்ட ஒரு ஒரு விசேஷ குணம் கசப்பு சுவைக்கு உண்டு. கசப்பு வாய் நாவில் அருசியை உண்டுபண்ணினாலும், அஜீர்ணம், ஜலதோஷம், அம்ல பித்தம், பித்தாதிக்கியம் முதலிய வேறு காரணங்களினால் வாயில் நிரந்தரமாய் இருக்கும் வழவழப்பு அரோசகத்தைக் கண்டிக்கும் சக்தி கசப்பு சுவையில் விசேஷமாய் உள்ளது. ஆதலால் வேப்பங் குச்சியினால் பல் தேய்த்தால் எல்லாவித அரோசகமும் போகும்.

வேப்பங்கோந்து: மரத்தின்மேல் பிளந்து அதிலிருந்து ஒழுகும் பால் உலர்ந்து கோந்து ஆகிறது இந்த கோந்திலும் – இதன் பழத்தில் போல – இனிப்பு, கசப்பு இரு சுவைகளும் உண்டு. கோந்து ஜலத்திலும் பாலிலும் கரையும். ரக்தம் அதிகம் ஒழுகும் ரக்தமூலம், மாதவிடாயில் ஸ்திரீகளுக்கு பிரதரம் எனப்படும் அதிக ரக்தப் போக்கு, சுஷ்கமான ரக்தக் கசிவில்லாத மூலத்தில் ஏற்படும் மூலக்கடுப்பு, ஜனனேந்திரியத் தில் ஏற்படும் சீழ், வெட்டை வெள்ளை ஒழுக்கு, ரக்த ஒழுக்கு, மூத்திரக் கடுப்பு, முதலிய அவஸ்தைகளில், வேப்பங்கோந்தை பாலில் அல்லது சந்தன கஷாயத்தில் கரைத்து சாப்பிட்டால் நல்ல குணம் ஏற்படும். வேப்பங்கோந்துடன் கருவேலங்கோந்தும் கொஞ்சம் கலந்து உபயோ கிப்பது அதிக விசேஷமான குணம்.

வேப்பம்பூ: ''நிம்பவிருக்ஷஸ்ய புஷ்பாணி பித்தக்நானி விசேஷத:
திக்தானிச கிருமிக்நானி ததா கபஹராணிச''

சுவையில் கசப்பான வேப்பம்பூ பித்தத்தினால் வரும் கெடுதிகளை விசேஷமாய் போக்கும். வயிற்றில் ஏற்படும் கிருமிகளைக் கொல்லும். கப தோஷத்தையும் சமனம் செய்யும். வேப்பு தமிழ் வருஷப் பிறப்பு வரும் கோடை காலத்தில் புஷ்பிக்கும். வருஷப் பிறப்பு தினத்தில் வேப்பம்பூ சாப்பிடுவது தமிழகங்களில் ஸம்பிரதாயம். பூக்கும் காலத்தில் பூவை சேகரித்து வைத்துக்கொண்டு, முன்காப்பாக அடிக்கடி வேப்பம்பூ சேர்த்து ரஸம் தயாரித்து சாப்பிடுவது பழைய வழக்கம். இந்தப் பழக்கம் இருந்தால் குடலில் கிருமிதோஷம் வராமலே தடுக்கப்பட்டுவிடும். வேப்பம்பூ உலர்ந்தாலும் அதன் குணம் குறைவதில்லை, சிறிது அதிகமாகிறது.

வேப்பங்காய்:

''ஆமம் பலம் ரஸே திக்தம் பாகே து கடுகம் மதம்
ஸ்நிக்தம் லகு உஷ்ணம் குஷ்டக்னம் குல்மார்ச: கிருமிமேஹநுத்''

ரொம்பவும் முற்றாத வேப்பங்காய் வாய்ச்சுவையில் கசப்பாயினும், குடலில் பாகம் ஆனதும் உரைப்பு சுவையாக மாறுகிறது. உஷ்ண வீர்யம், லகுகுணம், ஸ்நிக்தம் நெய்ப்புள்ளது தோல் நோய், குடலில் வாயுவினால் ஏற்படும் குல்மசூலம், மூலவியாதி, குடல் கிருமி இந்த

வியாதிகளைக் குணப்படுத்தும். இந்த வியாதிகளில் பச்சை வேப்பங்காயை, அதன் பூ, இலை, பட்டைகள்போல், தனியாக உபயோகிப்பதில்லை. மற்ற மருந்துகளுடன் ஒரு சரக்காய் சேர்க்கத்தக்கது.

வேப்பம்பழம் :

'' நிம்பஸ்ய பக்வம் மதுரம் ஸுதிக்தம் ஸ்நிக்தம் பலம் சோணிதபித்தரோகே
கபே பிரசஸ்தம் நயநாமயக்னம் க்ஷதக்ஷயக்னம் குரு பிச்சிலம் ச ''

வேப்பம்பழத்தில் இனிப்பு, கசப்பு இரண்டு சுவைகளும் தெளிவாய் தெரியும்படி உள்ளன. ரத்தத்தின் கெடுதியினால் வரும் ரோகங்கள், கப-பித்த தோஷங்கள், கண்ணோய்கள், நுரையீரல் விரணம் இவைகளில் நல்லது. வேப்பங்காய் லகுவானால் வேப்பப் பழம் குரு நெய்ப்பு அதிகமுள்ளது. வேப்பம்பழத்தில் நல்ல இனிப்பு இருப்பதால், பக்ஷிகள் இப்பழத்தை மரத்திலிருந்தே நிரம்ப சாப்பிடுகின்றன.

வேப்பம்பருப்பு : உலர்ந்த பருப்பை அரைத்து அந்த விழுதை வலியுள்ள இடத்தில் பூசினால் வலி குறையும் வீக்கமும் குறையும் நெற்றிப்பொட்டு இடங்களில் தடவினால், தலைவலி, ஜலதோஷம் சீக்கிரம் குணமாகும்.

★

கொத்துமல்லி

கொத்துமல்லி இலையைக் கொத்துமல்லி எனவும் விதையை மல்லி எனவும் வழங்குவர். இலையைத் துவையலாக்கிச் சாதத்துடன் கலந்து சாப்பிடுவதும், ரசம், குழம்பு முதலியவைகளில் மணமூட்டும் பொருளாகக் கிள்ளி அப்படியே போடுவதும் வழக்கம். விதையையும் அவ்விதம் அரைத்துச் சட்டினியாகவோ, அரைத்துக் கரைத்து ரஸம் முதலியவைகளில் கலந்தோ மிளகு, பருப்பு முதலியதுடன் சேர்த்து சாம்பார் பொடி, ரஸப்பொடியாகத் தயாரித்தோ சமையலில் உபயோகமாகிறது. துவர்ப்பும் கசப்பும் இனிப்பும் காரமும் கலந்த சுவை. ருசி பசி ஜீர்ணசக்தி அளிக்கவல்லது. மலமிளகிப்போவதைத் தடுக்கும். சிறுநீர் அதிகமாக வெளியாகச் செய்யும். உடற் காங்கையைக் குறைக்கும். தாஹத்தைக் குறைக்கும். குளிர் பரவுவதைத் தடுக்கும். ஜ்வரம், நாவரட்சி, எரிவு, இருமல், சளி, வாந்தி, அஜீர்ணபேதி, மூலம், கீரிப்பூச்சி இந்த நோய்களின் உபாதை அதிகமிருக்கும்போது உணவுப்பொருளாகவும் மருந்துப்பொருளாகவும் இது பயன்படுகிறது. இதன் விதையிலிருந்து ஆவிமூலம் எண்ணெய்யைப் பிரித்து எடுப்பது உண்டு. அதை 3-5 சொட்டு வென்னீரில் விட்டுக்கொடுக்க வயிற்று வலி நீங்கும்.

இலையை உப்பு புளிப்பு வாடை இல்லாத அம்மியிலிட்டு அரைத்துத் தலைக்குப் பூச தலைவலி நீங்கும். காணாக்கடியால் ஏற்படும் தடிப்பு, சேங்கொட்டைப்பால் பட்டு ஏற்படும் தடிப்பு, பித்தத்தால் எரிவும் சூடும் உள்ள வீக்கம், கண்டமாலை, அக்கி இவைகளின் மேல் பூச எரிவு சூடு தணிந்து வீக்கம் குறைந்து சமனமாகும்.

இலையை அரைத்த விழுதையோ அதன் சாற்றையோ வாயிலிட்டு 10-15 நிமிஷ நேரம் குதப்பிக் கொப்பளிக்க வாய்ப்புண் தொண்டை எரிவு நீங்கும்.

இலையை எண்ணெய்விட்டு வதக்கி வீக்கம் கட்டிகளின்மேல் வைத்துக்கட்ட வீக்கம் குறையும். கட்டி சீக்கிரம் கரைந்து மறையும். அல்லது சீக்கிரம் பழுத்துப்போகும்.

விதையைப் பெரும்பொடியாக இடித்துக் கஷாயமிட்டு நன்கு வடிகட்டி அதைக் கண்ணில் தாரையாகவிட கண்ணோய்-கண்வலி நீங்கும்.

விதையைப் பொடித்துக் கொதிக்கும் வெந்நீரிலிட்டு ஊரவைத்து ஒரு மணி நேரம் கழித்துச் சாப்பிட ஜ்வர வேகம் தணியும். மற்ற மருந்துகள் கொடுக்கும்போதும் இதைத் தனித்து குடிநீராகச் சாப்பிட்டுக்கொண்டே வருவது ஜ்வரத்தின் கடுமை, அஜீர்ணம், வாந்தி முதலியவை சமனமடைய உதவும்.

விதையை வறுத்துத் தூளாக்கி நெய் தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட வயிற்றுக் கடுப்பு அடங்கும். சூடான சாதத்துடன் சேர்த்துப் பிசறிச் சாப்பிட வயிற்றுக்கனம் மப்பு அஜீர்ண பேதி நீங்கும்.

விதையை வறுத்து இடித்துத் தூளாக்கிக் காடியிற் கலந்து சாப்பிட சாராய வெறி அடங்கும். வறுக்காமல் அப்படியே ஜலத்தில் கரைத்துச் சாப்பிட, நரம்புக் கோளாற்றினால் காரணமின்றி ஏற்படும் காமவெறி அடங்கும்.

மல்லியையும் சோம்பையும் சேர்த்து இடித்து வைத்துக்கொண்டு 1 ஸ்பூன் அளவு தினம் 1-2 வேளை வாயிலிட்டு மென்று சாப்பிட்டுவர வாய் நாற்றம், ஏப்பம், அருசி நீங்கும்.

விதையை சந்தனத்துடன் சேர்த்தும் அரைத்து நெற்றியில் பூசப் பித்தத் தலைவலியும், தனித்து அரைத்துப் பூச தலைவலி மண்டையிடியும் நீங்கும். விதையை அரைத்து எண்ணெய் சேர்த்துக் கிளறிக் கட்ட நாட்பட்ட விரணம் ஆறும். கஷாமிட்டுக் கொப்புளிக்க வாய்ப்புண் நீங்கும்.

குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி வயிறு உப்பி, ஜீர்ணமின்றி பேதியாவதும் வாந்தியாவதும் அதனால் குழந்தை இளைத்துச் சிடுசிடுப்புடன் காணும். இது ஒரு வகை மாந்தம். இதற்குத் தினம் மல்லியை ஓமம் சேர்த்தும் தனித்தும் ஜலம்விட்டரைத்துச் சுரஸமாக்கித் தேன் அல்லது சர்க்கரை சிறிது சேர்த்துக்கொடுக்க நல்லது. ★

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada